Edgar F. Cyriax

Die Notwendigkeit körperlicher Übungen und deren Aufgabe.*)

Ein Wort an unsere Jugend von Theodor Bergquist, Direktor der schwedischen Gymnastikanstalt Wörishofen.

Gleichwie Bewegung Ausdruck des Lebens ist, ebenso ist Bewegung auch Bedingung des Lebens. Wären wir auf die Lebensverhältnisse der Naturmenschen, der Wilden oder Nomaden angewiesen, so wäre auch unser Bewegungsbedürfnis dadurch befriedigt, denn die Manigfaltigkeit der körperlichen Anstrengungen, welche die Jagd, das Fischen und der Kampf ums Dasein im ganzen forderten, waren sicher ausreichend, um auch Gesundheit zu erzeugen, und die für die genannte Lebensweise notwendige körperliche Entwicklung.

Aber obgleich wir im grossen und ganzen gesehen uns mit Recht glücklich preisen müssen, in zivilisierten Verhältnissen zu leben, so kann es nicht verneint werden, dass wir in gewisser Hinsicht Grund dazu haben, uns als Opfer derselben Kultur zu betrachten. Ein oft von der Kinderstube angewöhntes Stillsitzen, manchmal zu sehr verfeinerte Lebensweise, einseitige, nicht selten überanstrengende, hetzende sowohl körperliche, wie auch geistige Arbeit und vieles Andere haben in unserer Rasse körperliche und seelische Disharmonien hervorgerufen, welche sich in verschiedenen Formen von Ungesundheit, Gebrechen und Missbildungen äussern.

Ausser dem so allgemein vorkommenden Unvermögen, seinen Körper zu beherrschen, welches sich durch Schwerfälligkeit, schlechte Haltung, hässlichen und nachlässigen Gang usw. äussert, werden als solche Disharmonien gerechnet unvollständiger oder gestörter Stoffwechsel, allgemeine Schwäche, eingesunkene oder flache Brust, runde oder schiefe Rücken, verzogene

*) Bearbeitet nach Norlander.

BERGQUIST

Schultern, hängender Kopf, Blutarmut, Fettbildungen, Anlage für Lungen-, Herz- und Magenkrankheiten, von der Geisel unserer Zeit, den nervösen Leiden gar nicht zu reden, alles Dinge, die manchmal zu unheilbaren Schäden auswachsen, nachteilig auch auf die Entwicklung der Seele und unser ganzes geistiges Dasein einwirken.

Sind wir also, ohne Uebertreibung gesagt, Märtyrer der Zivilisation geworden, liegt es andererseits ausschliesslich an uns selbst, ob wir solche auch fernerhin bleiben wollen oder nicht. Denn um solchen, vom Kulturleben herrührenden Gebrechen unseres Geschlechts zu steuern, ist es notwendig geworden, Möglichkeiten auszudenken, und auch solche gefunden worden, die die Lebensverhältnisse so zu ordnen vermögen, dass genannten Wirkungen entgegengearbeitet und dieselben aufgehoben werden. Dahin gehört u. A., gewisse Arten der Bewegung in Gebrauch zu nehmen, welche bei Allen und Jeden vollständig das Lebensbedürfnis hierfür befriedigen können.

Jedes zivilisierte Land kennt und erkennt das Dasein dieser in Kürze dargestellten kulturellen Missverhältnisse an, aber keines ist inbezug auf Anwendung von Mitteln zu ihrer Beseitigung so weit gelangt, wie es sein sollte.

Die pädagogische Gymnastik (d. h. rationelles Turnen), welche auf Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre gegründet ist, mit ihren Ergänzungen, als Spiele und vernünftiger Sport, ist ein Schatz, der grössten Wert hat. Das äusserste Ziel sowohl der Gymnastik als auch des Spieles in des Wortes weitgehendster Bedeutung ist, Gesundheit zu schaffen und zu bewahren, das Gemüt zu zerstreuen, Frühreife zu verhindern und Entschlussfähigkeit und Tatkraft zu erzeugen.

Alle drei bedienen sich der Bewegungen, um dieses Ziel zu erreichen.

Die Gymnastik (das rationelle Turnen), die auf einer solchen Basis ruht, kann am besten das rein individuelle Bedürfnis befriedigen; sie hat sich nunmehr zu einer Wissenschaft entwickelt und besitzt besonders ein korrektives Vermögen, da sie durch Kenntnis spezifischer Wirkungen der angewandten an Form und Ausführung bestimmten Bewegungen nicht allein der Krankheit vorbauen, sondern auch körperliche Fehler und Gebrechen verbessern kann; sie gruppiert die Bewegungen in gewisse grosse Klassen, je nachdem sie auf die besonderen Körpergebiete einwirken. Die Gymnastik kann, mit den Muskeln als Werkzeug, ausser auf die Muskeln selbst auch auf die inneren Organe und deren Funktionen einwirken. Sie regelt den Kreislauf des Blutes, die A t m u n g, die Ernährung und die Verdauung; sie wirkt auf die Arbeit der Nerven und des Gehirns, und als Folge hievon auch auf das Seelenleben. Sie hat ausserdem eine im höchsten Grade erzieherische und disziplinierende Wirkung.

Dadurch, dass man Bewegungen aus den verschiedenen Klassen in die sogenannten Tagesübungen einpasst, welche aus einer Menge Versuche aus Bewegungsreihen zusammengesetzt werden, und auf langjährige physiologische Erfahrung aufgebaut sind, kann ein kundiger Lehrer in verhältnismässig

LIBRARY

kurzer Zeit den ganzen menschlichen Körper allseitig und rationell durcharbeiten. Auf diese Art kann für jedes Individuum das für ihn passende und nötige Mass der Bewegung geschaffen werden. Hierin liegt die Ursache, dass die Gymnastik mit weniger Zeitverlust und besser als irgend ein anderes Mittel den menschlichen Körper zu Harmonie, Gesundheit und Wiederstandskraft entwickeln kann und auf Grund dieser ihrer Kraft muss die Gymnastik ganz einfach als notwendig angesehen werden, denn sie kann unter den jetzt vorhandenen Verhältnissen nicht durch ein anderes Mittel vollständig ersetzt werden.

Andererseits ist es höchst wünschenswert, dass auch die freieren, weniger in der Form bestimmten Uebungen, Spiel und Sport, in grösstmöglichster Ausdehnung an Seite der Gymnastik betrieben werden. Derartige Uebungen enthalten oft gleichfalls die Lösung einer rein äusserlichen Aufgabe, aber sollen sie gleich der Gymnastik als Mittel im Dienst der Volkserziehung angesehen werden, so müssen dabei die gymnastischen Prinzipien so weit wie möglich angewandt werden, um auch hier bei Allen das Bewegungsbedürfnis zu befriedigen, durch natürliche, allgemein entwickelte Anstrengungen und Bewegungsformen. Mit diesem Ziel in Sicht dürfen sie natürliche niemals in übertriebene, verkünstelte oder einseitige Fertigkeiten bei einer kleinen Anzahl ausarten. Werden derartige Uebungen richtig betrieben, haben sie eine grosse Bedeutung durch ihren das Gemüt befriedigenden und mitfortreissenden Einfluss, welcher bedeutend gesteigert wird, wenn dieselben im Freien, in reiner, frischer Luft stattfinden.

Wir müssen nun einerseits ihre (der Spiele und des Sports) und andererseits die wechselseitige Stellung der Gymnastik festhalten.

Keine von beiden kann die andere ersetzen. Sie müssen und können beide ohne Rivalität nebeneinander betrieben werden. — Darum:

1. Bediene Dich hauptsächlichst der Gymnastik und ausserdem der freieren, körperlichen Uebungen, welche Dir zu Gebote stehen! Lass Dich vor allem nicht durch das möglicherweise vorhandene Gefühl geringerer Kraft oder Festigkeit zurückhalten.

2. Du wirst reichlichen Ersatz für Deine Mühe und Deinen selbstauferlegten Zwang in Gesundheit und vermehrter Arbeitskraft auf allen Lebensgebieten finden, denn wohlgeordnete körperliche Uebungen wirken nicht nur körperlich stärkend, sondern auch geistig entwickelnd. Dieses ist nicht nur eine blosse Behauptung, sondern eine bewiesene Tatsache; eine *tägliche* Stunde solcher Uebungen ist weit entfernt davon, fortgeworfen oder vergeudet zu sein, sondern im Gegenteil gewinnt man dadurch vermehrte Kraft zu anderer körperlicher Arbeit sowohl wie auch für Studien.

3. Aber körperliche Uebungen allein vermögen nicht alles; auch andere hygienische Forderungen müssen befriedigt werden. Dahin gehören u. A. Wasseranwendungen, frische Luft, Licht, Reinlichkeit, Abhärtung der Haut, vernünftige Kleidung, einfache und gesunde Nahrung, genügender Schlaf,

Vermeiden von Alkohol- und Tabakmissbrauch, mit einem Wort: im Uebrigen die Beobachtung einer gesunden und natürlichen Lebensweise.

Eine solche im Verein mit rationell betriebenen körperlichen Uebungen wird eine körperlich und geistig gesunde, kühne und tatkräftige Jugend schaffen, deren Tatkraft ihrem guten Willen, sowohl dem Vaterlande als der bürgerlichen Gesellschaft zu dienen, entsprechen wird.

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY
Coll. welMOmec
Coll. pam
No. QT 255
190*
B51n

22500894379

Buchdruckerei & Verlagsanstalt Wörishofen.